

सकारात्मक कैसे बनें ?

जयन्ती जैन

पाठक के नाम पत्र

प्रिय दोस्त ,

पुस्तक पढ़ने के दौरान नकारात्मकता आपको पढ़ते हुए भी पढ़ने नहीं देगी । शब्दों को समझते हुए भी सकारात्मक होने में कठिनाई अनुभव करेंगे । आप स्वयं प्रतिरोध कर ग्रहण नहीं कर सकते हैं । हमारा मन सदैव अपने अनुकूल बात को ही स्वीकार करता है । अपने प्रतिकूल बात का वह विरोध करता है । नई बात से बचने का मार्ग सोच लेता है, जैसा कि वह कहेगा —मात्र सकारात्मक होने से क्या होगा ? सकारात्मकता एक आदर्श है । इसे व्यवहार में लाना कठिन है । जब सब लोग नकारात्मक है तो मैं कैसे सकारात्मक बन सकता हूँ? सकारात्मक होने से मैं पिछड़ जाऊंगा ,लोग मुझे धोखा दें देंगे । मेरी परिस्थितियां बहुत खराब हैं,इनमें सकारात्मक होना कठिन है । कुछ मित्रों का मन उल्टे तर्क भी खड़े कर सकता है । हम तो सकारात्मक ही हैं । हम तो सब जानते हैं । किताब मैं नया कुछ नहीं है । लेखक स्वयं दोहरा जीवन जीता है । कर भवन का बन्दा हमें क्या सिखायेगा? हम इसकी लफफाजी को जानते हैं । हमें वह क्या बता सकता है ? हमारे भीतर एक सतत बडबडाहट चलती रहती है । हम अपने ही विचारों से भरे हुए हैं । अनियंत्रित विचारों के तले दबा व्यक्ति पढ़ कर भी पढ़ नहीं सकता । अपनी सोच प्रक्रिया में डूबा मन कुछ सीख नहीं सकता है । सकारात्मकता के खिलाफ तर्क मत खड़े करिये । तर्क खड़े करने वाले मन की चालाकियों को देखने का प्रयास करें । मन सदैव सरल रास्ता पसंद करता है । ढलान पर फिसलना सरल है । नकारात्मक बने रहना ढलान पर लुढ़कना है । सकारात्मक होना चढ़ाई पर चढ़ने जैसा है, जो कि कठिन है । अपनी नकारात्मकता को किसी भी तर्क से बचाओ मत । आपको सकारात्मक होने हेतु कुछ ठोस प्रयत्न करने हैं । सकारात्मकता एक शब्द नहीं ,जीवन शैली है । यह चर्चा का विषय नहीं प्रयोग का उपक्रम है । यह कोई आदर्श नहीं ,अस्तित्वगत सत्य है । यह कोई दर्शन नहीं ,यह जीवन जीने की कला का मूल मंत्र है । यह कोई धारणा नहीं ,बल्कि जीवन को बदलने का कान्तिकारी सूत्र है । जीवन में 99 के फेर में न पड़े । 100 में से एक कम हो गया तो रोने या भटकने की जरूरत नहीं है । निन्यानवे कोई कोई कम चिज नहीं होती । निन्यानवे एक का 99 गुना होता है । आपके सुझाव निम्न पते पर आमंत्रित हैं ।

जयन्ती जैन

सक्सेस सिस्टम

F - 40, सेक्टर 14, उदयपुर

Tel. 0294-2641889, Mobile - 94142-89437

Email id- jayntijain@gmail.com

My Hindi blog - <http://uthojago.wordpress.com/>

My English blog - <http://jayantijain.wordpress.com/>

सफलता हमारी मनोवृत्ति पर निर्भर हैं

हम जैसा सोचते हैं वैसे ही हैं
 यदि सोचते हैं कि हम पराजित हैं, तो हम पराजित हैं।
 यदि सोचते हैं कि हममें साहस नहीं है, तो नहीं हैं।
 यदि हम जीतना चाहते हैं
 परन्तु सोचते हैं कि नहीं जीत सकते ,
 तो यह निश्चित है कि हम नहीं जीत सकते हैं।
 यदि हम सोचते हैं कि हम हारेगें तो हारे हुए हैं।
 इस पुरी दुनिया में जैसा कि हम देखते हैं,
 सफलता चाहने वाले की इच्छा शक्ति पर निर्भर है।
 सफलता मन की एक अवस्था है।
 यदि सोचते हैं कि हम दूर हैं, तो दूर है।
 वृहत सफलता के लिये वृहत सोचना पड़ेगा
 किसी भी प्राप्ति के पूर्व आपको आश्वस्त होना पड़ता है
 तभी हम जीत पाते हैं।
 जीवन के युद्ध में विजय सदैव उसे नहीं मिलती
 जो सबसे मजबूत , तेज अथवा बुद्धिमान है
 जीतता तो वह है
 जो सोचता है कि वह जीत सकता है।
 अगर आप पहला कदम तत्काल उठाते हैं तो अन्तिम कदम अधिक
 दूर नहीं है।

सकारात्मक कैसे बनें?

दो आदमी एक ही खिड़की से झांकते हैं। एक व्यक्ति कीचड़ देखता है तो दूसरा सितारे।

("Two men look out through the same door. One sees the mud and one sees the stars.")

— फ्रेडरिक लॉंगब्रिज

(अंग्रेज कवि)

विद्यमान परिस्थिति में अपनी मनोवृत्ति को चुनना व्यक्ति की सबसे बड़ी स्वतन्त्रता है।

("The last of human freedom is to choose one's attitude in any given set of circumstances")

— विक्टर फ्रेंकेल

(अमेरिकन लेखक)

सकारात्मकता क्या है ? इस पर मुझे एक कहानी याद आती है। किसी यादव दूधवाले की दूध की केन में एक नटखट बालक ने दुखीराम नामक मेढ़क को पकड़ कर डाल दिया। केन में बन्द होते ही मेढ़क घबरा गया। केन का ढक्कन बन्द था व उसके बाहर निकलने का कोई रास्ता नहीं था। नाम से ही नहीं वह सोच से भी दुखीराम था। अतः उस मेढ़क ने पहले तो केन में फेंकने वाले उस बच्चे को व उसके खानदान को अपशब्द कहे। फिर केन निर्माता को गालियां देने लगा। उसके बाद प्रभु को कोसने लगा कि मुझे झिल जितनी शक्ति मूंह में क्यों न दी। इस प्रकार अपनी कमजोरियों (Weakness) को याद कर स्वयं का जीवन खतरे (Threat) में डालता रहा। अपनी शक्तियों का उसने तनिक भी विचार नहीं किया। फलस्वरूप दोष देते-देते व थोड़ी देर में डूब गया।

दूसरे दिन एक नटखट बालक ने सुखीराम नामक मेढ़क को पकड़ कर फिर दूध के केन में चुपके से डाल कर ढक्कन बन्द कर दिया। तब सुखीराम ने अपना विश्लेषण SWOT पद्धति के आधार पर किया।

स्वोट पद्धति की मान्यता है कि अपनी शक्तियों (Strength) को याद करो, कोई न कोई अवसर (Opportunity) जरूर निकलेगा। ऐसे में उसे याद आया कि मेढ़क की सबसे बड़ी क्षमता किसी भी द्रव में तैरने की है। अतः वह तीव्र गति से दूध में तैरने लगा। 10-15 मिनट निरन्तर मेढ़क के तैरने से दूध का मन्थन हो गया व उसमें मक्खन का एक ढेर बन गया जिस पर सुखीराम बैठ गया। तनिक देर बाद ज्यों ही दूध वाले ने केन का ढक्कन खोला वह कूद कर बाहर निकल गया।

देखो दोस्तों, समान परिस्थिति में सुखीराम मेढ़क सकारात्मक वृत्ति के कारण बच जाता है एवं दुखीराम डूब मरता है। हम सबको स्वयं का परीक्षण करना चाहिये कि हम किस वर्ग से हैं। हमारा दृष्टिकोण सकारात्मक है या नहीं।

अस्तित्व सकारात्मक है। ब्रह्माण्ड विकासमान है। क्या किसी प्राकृतिक आपदा भूकम्प, बाढ़ या महामारी से हमारी गति रुकी है ? सृष्टि चल रही है। इसकी गति सकारात्मक है। क्या हम इससे सकारात्मकता का सबक नहीं सीख सकते हैं। तभी तो वैदिक ऋषियों ने कहा है, “चरैवेति, चरैवेति”।

नकारात्मकता क्या है ? इसे समझने हम अपने महाकाव्यों में झांकते हैं। रामायण के युद्ध के पीछे क्या कारण है ? लक्ष्मण भैया द्वारा शूर्पनखा की नाक काटना है। नाक काटना अर्थात् किसी प्रकार की शारीरिक हिंसा सकारात्मक नहीं हो सकती। सारा जगत रावण को दोष देता है लेकिन लक्ष्मण की नकारात्मकता को हम नहीं देख पाते हैं। आपको अगर कोई महिला शादी का प्रस्ताव रखे या प्रेम का स्वांग रचे तो क्या आप उसकी नाक काट देंगे ?

इसी तरह महाभारत के मूल में भी नकारात्मकता ही है। दुर्योधन द्वारा हस्तिनापुर के पाण्डवों के महलों में फिसलने पर द्रोपदी का हंसना नकारात्मकता है। व्यंग्य मारना कि अन्धे का बेटा अन्धा ही होता है, नकारात्मकता है। क्या दुर्योधन ने साड़ी इसलिये नहीं खींची थी ? हंसने की बजाय द्रोपदी को क्षमा मांगते हुए अपने जेठजी की मदद को दौड़ना था। यह होती सकारात्मकता।

किसी की बुराई करना, आलोचना करना नकारात्मकता है। पर मैं कमजोरियां खोजना, उसका अहित चाहना, भय, शक, सन्देह करना भी नकारात्मकता की श्रेणी में आते हैं। स्वयं को हीन समझना, स्वयं को धिक्कारना, पछताना, रोना नकारात्मकता है।

अपने जीवन से सभी प्रकार की नकारात्मकता को समाप्त करना होगा। नकारात्मकता हमारे विकास में बाधक है। नकारात्मकता की मात्रा ज्यों-ज्यों घटती है त्यों-त्यों सकारात्मकता की मात्रा बढ़ती जाती है। हमारे सोच, बोली एवं व्यवहार में सकारात्मकता झलकनी चाहिये। अपने सोच को रचनात्मक बनायें। अपनी उर्जा को उपयोग की दिशा में लगाएं।

भारत के भूतपूर्व प्रधानमंत्री मोरारजी देसाई सकारात्मक वृत्ति रखते थे। यह एक घटना से देखा जा सकता है। लोक सेवा आयोग, मुम्बई को दिये साक्षात्कार में उनसे पूछा गया कि, “यदि आपका चयन पी.एस.सी. परीक्षा के लिए नहीं होता है तो आप क्या करेंगे ?” उन्होंने तत्काल उत्तर दिया, “तब मैं आई.सी.एस. बनूंगा।”

एक गिलास अधूरा भरा है। एक सही एवं सकारात्मक सोच वाला व्यक्ति उसे आधा भरा कहता है और नकारात्मक सोच वाला व्यक्ति उसे आधा खाली कहता है। ग्लास में भरे पानी की मात्रा दोनों स्थितियों में समान है। परन्तु दोनों व्यक्ति उसे अलग-अलग नजरिये से देखते हैं। पहले व्यक्ति का संतोष है कि कम से कम गिलास में पानी तो है, जबकि दूसरा व्यक्ति उसके खाली होने से असंतुष्ट है।

एक ही खिड़की से झाँकने वाले दो व्यक्ति अलग-अलग दृश्य देखते हैं। एक आकाश में झिलमिलाते तारों को देखता है जबकि दूसरा, कीचड़ और मच्छरों को देखता है। पहला सौन्दर्य का आनन्द ले रहा है तो दूसरा दुःखी हो रहा है।

सकारात्मक बनने की पाँच व्यावहारिक तकनीकें

1- आत्म-निरीक्षण

सकारात्मक बनने हेतु स्वयं के प्रति जागरण जरूरी है। स्वयं को जान कर, अपनी सामर्थ्य को पहचान कर ही आप रचनात्मक बन सकते हैं। अपने को भूल कर या खोकर कुछ भी पाना निरर्थक है। धन कमाने की प्रक्रिया में आपने अपने आनन्द को खो दिया तो धन के क्या मायने हैं। धन कमाने की अन्धी दौड़ में भागना मूर्च्छित होना है। सजग व्यक्ति अपने शरीर, अपने विचार, अपने मन एवं अपनी भावनाओं को जानता है। शान्त एवं स्थिर व्यक्ति ही मन की चंचलता पर काबू पा सकता है। अपनी उर्जा के पक्षों के प्रति जागना ही स्वयं को जीतना/समझना है।

स्वयं के प्रति जागने के लिये हमें अपनी आदतों की प्रक्रिया (Habit-pattern) को समझ कर उसे तोड़ना होगा। किसी को उतावल की आदत है तो किसी को कार्य को टालने की, किसी को अधिक बोलने की तो किसी को चुपचाप सुनने की, भयग्रस्त होने की आदत हो या दूसरों में दोष देखने की, सिगरेट पीने की आदत हो या मदिरापान की। हमें अपनी इस आदतों की प्रक्रिया के प्रति सजग होना पड़ेगा। इससे हमारी मूर्च्छा टूटेगी एवं सजगता बढ़ेगी। सजगता का आना स्वयं में सकारात्मकता है।

आप जो स्वयं हैं, वह सत्य है। सच्ची आत्मा हैं। अपने को जानना आत्म निरीक्षण है।

एक आपने अपने को जो मान रखा है, जैसा मान रखा है। अपने विचारों से, प्रयत्नों से, सपनों से, सफलताओं से, असफलताओं से — वह तस्वीर भी आप प्रतिक्षण अपेक्षानुसार परिवर्तित करते रहते हैं। कभी आप स्वयं को सफल मानते हैं, कभी झूठा मानते हैं। कभी असफल, कभी पूरा यानि मस्तिष्क द्वारा जो मानते हैं, वह सब झूठा है। इस झूठ की यथार्थता को जान लेना भी एक कदम है। इस मानी हुई तस्वीर को छोड़ कर सत्य के पास आना अध्यात्म है।

2- सोच को, विचारों को धारणाओं को सकारात्मक बनायें

फिल्म जगत के महानायक अमिताभ बच्चन कुछ वर्ष पूर्व 90 करोड़ के कर्ज में डूबे थे। वह बर्बादी के कगार पर थे। उनका रहने का घर तक नीलाम होने वाला था। तब अमिताभ ने अपनी समस्या का सामना कैसकिया। स्वयं अमिताभ ने यह बात पुष्पा भारती को साक्षात्कार में बतायी है।

वह अपने पिताजी के आदर्शों पर सदैव चला है। बुरे दिनों में भी उन्हीं से राह खोजता जाता था। एक दिन वह बहुत बैचेन था। रात भर उसे नींद नहीं आई। प्रातः 5 बजे ही उठ कर बैठ गया। उसके पिताजी श्री हरिवंशराय बच्चन के एक प्रसिद्ध कथन पर वह मन्थन करता रहा, “मन का हो तो अच्छा है और न हो तो और भी अच्छा है।” हमने देखा वह कर्ज में डूबा है, इसमें क्या अच्छा है ? प्रकृति मुझे ^{एक ठण्डा} नहीं चलाने देना चाहती है तो मैं क्या करूँ ? मेरी फिल्में ठीक नहीं चल रही हैं। हो सकता है व्यवसाय में व्यस्त रहने के कारण एक्टिंग पर ध्यान नहीं दे पाया हूँ, अब मुझे सिर्फ एक्टिंग करनी है। इसमें भी मुझे आजकल आनन्द नहीं आ रहा है। अतः मुझे सिर्फ एक्टिंग पर ही ध्यान देना है। रोल सोच-समझ कर करने हैं। अच्छी फिल्में करूंगा। मैं पान की दुकान तो कर नहीं सकता। यह तय करते ही अमिताभ बच्चन प्रातः ही अपने डायरेक्टर यश चोपड़ा, जिन्होंने उसे चमकाया, के घर जा पहुंचा। चौपड़ा साहब, काम चाहिये। उन्होंने कहा वह तो अब वृद्ध हो चुके हैं। मेरे बेटे से बात करो। मैं उससे बात कर लेता हूँ। तब

उससे सम्पर्क कर काम लिया एवं आत्म मूल्यांकन किया कि मुझे एक्टिंग में आनन्द क्यों नहीं आ रहा ? उसमें कहाँ सुधार अपेक्षित है ?

इन्हीं दिनों एक दिन वे पिताजी से चर्चा कर रहे थे कि पिताजी जीवन बड़ा संघर्षमय है। तब पिता ने कहा, बेटा, जीवन का नाम ही संघर्ष है। अर्थात् जीवन की अनुपस्थिति में संघर्ष नहीं रहता है। इसमें सकारात्मक बात जीवन की उपस्थिति क्यों नहीं देखते हो ?

3- स्वयं को सकारात्मक आत्मसुझाव दें

आपकी दृष्टि आपके चिन्तन पर निर्भर करती है। अतः अपने नकारात्मक दृष्टिकोण को सकारात्मक बनाएँ। निम्नांकित उपाय इसमें आपके लिए सहायक होंगे:

इन शब्दों को का भाग बनाएं	इन शब्दों को अपने पूर्णतया छोड़ दीजिए	जीवन
✦ मैं नहीं कर सकता	✦ मैं कर सकता हूँ	
✦ यदि	✦ मैं निश्चय ही करूँगा	
✦ संदेह	✦ अच्छे की आशा	
✦ मैं नहीं सोचता	✦ मैं जानता हूँ	
✦ मेरे पास समय नहीं	✦ मैं समय निकालूँगा	
✦ संभवतया	✦ निश्चय ही	
✦ मुझे डर है कि	✦ मुझे पूर्ण विश्वास है	
✦ मैं विश्वास नहीं करता	✦ मुझे पूर्ण विश्वास है	
✦ "मैं" का प्रयोग कम से कम करें	✦ "आप" का प्रयोग अधिक से अधिक करें	
✦ यह असम्भव है	✦ ईश्वर सक्षम है	

4-नकारात्मक वृत्ति छोड़ें

नकारात्मक सोच आपकी महत्वाकांक्षा, ऊर्जा एवं सफलता प्राप्ति की चाह को अशक्त बनाता है। अतः निम्न क्रियाकलाप स्थगित करें।

- ✦ नकारात्मक सोच छोड़ें
- ✦ नकारात्मक बातें छोड़ें
- ✦ नकारात्मक व्यवहार छोड़ें
- ✦ नकारात्मक लेखन छोड़ें
- ✦ नकारात्मक गतिविधि छोड़ें
- ✦ नकारात्मक सोच वाले मित्रों को छोड़ें
- ✦ नकारात्मक आलोचना छोड़ें

5. अपनी सकारात्मक तस्वीर बनाएँ

हम जैसे होते हैं संसार को वैसा ही देखते हैं। “जाकी रहीभावना जैसी, प्रभु मूरत देखी तिन तैसी” अतः अपने में सकारात्मक दृष्टिकोण पैदा करें। पिछले अध्याय में बताई गई आत्मविश्वास विकसित करने की तकनीक का अभ्यास करें।

जिम्मेदारियों को स्वीकार करें	टालमटोल की वृत्ति त्यागें
आशावादी बनिये	भय को भगाएँ
कृतज्ञ बनें	कृतघ्न न बनें
प्रसन्न रहें	कटु अनुभवों को छोड़ें
अच्छी घटनाएँ याद रखें	बुरी घटनाएँ भूलें
आध्यात्मिक बनें	कुरीतियों का त्याग करें
अपने सद्गुणों की सूची बनाएँ	अपने दुर्गुणों को भूलें
विगत सफलताओं की सूची बनाएँ	विगत की असफलताओं से सबक लें।

“मैं पूर्ण नहीं हूँ पर मैं स्वयं को चाहता हूँ”, इस मनोवृत्ति का निर्माण करें। आप निश्चय ही कुछ मायनों में विशेष व अलग हैं। सदैव अपनी आलोचना न करें।

6. अब यह करें

आप अपना अतीत नहीं बदल सकते हैं। भविष्य भी आपके अधीन नहीं है। अर्थात् बीते समय के लिए पछताना अर्थहीन है, भविष्य की चिंता भी बेकार है।

भविष्य की चिन्ता करने से स्थितियाँ बदल नहीं जातीं हाँ, वर्तमान आपके पास है। इसे सँवारें, लक्ष्य अनुरूप कर्म करते जाएँ, इसी में सार है।

7. अपनी तुलना केवल अपने साथ कीजिये

दूसरों से स्पर्धा करना एक तथ्य है परन्तु दूसरों से ईर्ष्या करना ठीक नहीं है। आप स्वयं से ही स्पर्धा कीजिये। मैं अपने पुत्र की अंकतालिका की उसके पिछले वर्ष की अंकतालिका से तुलना करता हूँ इस वर्ष उसने कितनी प्रगति की ?

8. लीक से हट कर सोचें

धारणाओं से हट कर विचारें। अपने सोच के दरवाजे खुले रखें। मुक्त होकर सोचें। अपनी धारणा प्रणाली से बाहर निकल कर सोचें। सीता जैसी गलती न करें। सीता वनवास के दौरान छद्मवेश धारी साधु रावण के हाथों धोखा खाती है। वह एक धारणा का शिकार हुई। घर आए साधु को भिक्षा देनी चाहिये। देवर लक्ष्मण द्वारा खींची रेखा भी वह पार कर रोटी देने लगी। उसका अपहरण हो गया। चूंकि वह रोटी देना धर्म मानती थी। वह लीक से हट कर सोच न पाई कि ऐसे समय में उसे बाहर कदम नहीं रखना चाहिये।

9. धोबी की मनोवृत्ति से बचें

अपने निर्णय स्वयं लो। अपनी जिम्मेदारी से बचो मत। क्या एक अदना सा धोबी प्रभु राम से ज्यादा समझता था। लेकिन वे भी एक धारणा के शिकार हो गये। धोबी को दण्डित करना चाहिये था। उसकी बजाय अपनी गर्भवती महारानी को निर्वासित कर दिया। ऐसी सोच से बचें।

10. चिन्ता एवं अपराध बोध से बचो

ये दोनों भावनाएं बेकार हैं। चिन्ता बिना लकड़ियों की धीमी चिता है। अपराध बोध आपके आत्म गौरव को ठेस पहुंचाता है।

11. स्वयं से प्यार करें

अपना मूल्यांकन दूसरों से क्यों प्रमाणित करवाना चाहते हो। दूसरा आपकी हैसियत प्रमाणित करता है, इसका अर्थ यह है कि दूसरा मूल्यवान है। आप तो बेकार हैं। आपकी सार्थकता दूसरा नहीं तय कर सकता। किसी दूसरे के प्रमाण पत्रा की, व्याख्या की, वर्णन की जरूरत नहीं है। स्वयं का निर्धारण अपने व्यवहार एवं भावनाओं से मत करो। ये तो आपके उत्पादन क्षमता को बजड़ हैं। सह उत्पादन किसी मूल वस्तु का मूल्यांकन तय नहीं करते। इसलिये प्यार बाजार में न खोजें। वह वहांमिलता भी नहीं है। धोखा, स्वार्थ जरूर प्यार के वेश धरे हुए मिल सकते हैं।

असफलता सफलता की पहली सीढ़ी है

..... प्रश्न पूछना भी सकारात्मकता है। जब भी सजग हों तब पूछें कि, “मैं अभी कितने प्रतिशत सकारात्मक हूँ ? अपनी सकारात्मकता बढ़ाने के लिये अभी मैं क्या करूँ ?” उक्त दोनों प्रश्न आप जितनी बार स्वयं से पूछेंगे उतने ही सकारात्मक हो सकेंगे। प्रश्न एक लैजर की तरह आपके मस्तिष्क में जाकर उत्तर खोजते हैं। तब आप स्वयं ही अपनी मनोस्थिति के अनुसार उत्तर देते हैं जो बहुत उपयोगी होता है। उक्त दोनों प्रश्न आप किसी कार्ड पर लिख कर जेब में रख सकते हैं ताकि याद कर सकें। अपने बेडरूम या अध्ययन कक्ष में भी इनको किसी शीट पर लिख कर चिपकाया जाना चाहिये। इससे व्यक्ति सतत स्मरण करता रहे।

अच्छा साहित्य, अच्छी पुस्तकें, अच्छी पत्रिकाएं पढ़ कर आप अपनी सकारात्मकता बढ़ा सकते हैं। महापुरुषों, सफल व्यवसायियों की जीवनियां व आत्मकथाएं पढ़ने से भी सकारात्मकता बढ़ती है। व्यक्तित्व निर्माण सम्बन्धी साहित्य पढ़ें। इसमें स्वेट मॉर्डन, डेल कारनेगी, जेम्स एलन, एन्थनी रॉबिन्स आदि की पुस्तकें पढ़ें। विद्यार्थियों के लिये राज बापना की माइण्ड पॉवर स्टडी टेक्नीक भी सहायक है। स्टीवन कू, एन्थनी रॉबिन्स एवं दीपक चौपड़ा की किताबें अंग्रेजी जानने वालों के हित की है। हमारा प्राचीन साहित्य उपनिषद, गीता, पुराण, रामायण, महाभारत भी खुली आंख से पढ़ें। अन्ध श्रद्धा व पौराणिकता को किनारे कर पढ़ें तो सकारात्मक बनने में समर्थ हैं।

व्यायाम, योग एवं ध्यान कर अपनी सकारात्मकता बढ़ायें।

“इसके बावजूद भी” सफल होते हैं

जीवन में नकारात्मक सोच ही हमारी अयोग्यता है। शारीरिक अयोग्यता को वरदान में बदला जा सकता है।

1. महाकवि सूरदास ने अन्धे होकर भी महाकाव्य की रचना की।
2. अंधी-बहरी, हेलन कीलर नाम की लड़की एक सफल वक्ता और महान लेखक बनी।
3. आइन्सटाइन ने अपना व्यवसाय एक क्लर्क से शुरू किया था।
4. प्रधानमंत्री चौधरी चरणसिंह एक किसान के बेटे थे।
5. प्रधानमंत्री अटलबिहारी वाजपेयी एक साधारण स्कूल अध्यापक के पुत्र हैं।
6. स्व. श्रीमती इन्दिरा गाँधी, सीनियर केम्ब्रिज भी पास नहीं कर पाई थीं।
7. स्व. लालबहादुर शास्त्री मात्र डेढ़ वर्ष के थे, तब उनके पिता का देहान्त हो गया था और वे गरीबी में ही बड़े हुए।
8. एकलव्य को धनुर्विद्या सीखने के लिए गुरु भी नहीं मिल सका। जिसको गुरु माना उन्होंने उसे नीच जाति और कुल में जन्म के कारण शिक्षा देने से ही मना कर दिया।
9. डा.बी.आर.अम्बेडकर को कक्षा में निम्न जाति का होने से बैठने नहीं। वह कक्षा की खिड़की से बाहर बैठता था और स्कूल का चपरासी उन्हें पीने को पानी भी नहीं देता था। फिर भी, वे वर्तमान भारतीय संविधान के निर्माता बने।

स्वयं के विकास की कोई सीमा नहीं है। आपके पास असीमित शक्ति है। यह अलग बात है कि आप अपने नकारात्मक सोच से उसे सीमित कर देते हैं। अपने पर विश्वास कीजिये। आप इसे प्राप्त कर सकते हैं। विश्वास में वह ताकत है कि किसी भी समस्या का समाधान प्राप्त हो सकता है।

क्षमता, मस्तिष्क की एक स्थिति है। जैसे ही आप अपविचारों को सीमित करते हैं आप मस्तिष्क की क्षमता को सीमित कर देते हैं। जब आप नकारात्मक सोचते हैं, आप स्वयं को सीमित करते हैं।

साँप के काटे का इलाज हो सकता है परन्तु नकारात्मक सोच का कोई निदान नहीं है। केवल आप ही सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित कर स्वयं को बदल सकते हैं। नकारात्मक सोच जीवन के अँधेरे पक्ष को ही देखता है। अपने पर भरोसा न करना, सबसे अधिक नुकसानदायक है। यदि आप सोचते हैं, कि आप कुछ नहीं कर सकते तो कोई आपको कोई अन्य कैसे सहयोग कर सकता है ?

असफलता – सफलता की पहली सीढ़ी है

"असफलता एक घटना है, व्यक्ति असफल नहीं होता।"

"Failure is an event, not a person"

– ज़िग जिग्लर

असफलता नाम की कोई वस्तु नहीं। यह हमारा सोच है जो हमें असफल बनाता है। अतः आप क्या सोचते हैं, यह बहुत महत्वपूर्ण है। कोई घटना महत्वपूर्ण नहीं होती, उस घटना की व्याख्या महत्वपूर्ण है। अतः अपनी व्याख्या को बदलकर असफलताओं को सफलता में बदलें।

बहुत लोग हैं जो तीसरी और चौथी बार में सफलता प्राप्त करते हैं। हम दूसरे प्रयास में ही थक जाते हैं। समाज और उसकी गलत व्यवस्था को गाली देना प्रारम्भ कर देते हैं। अब्राहम लिंकन कई प्रयासों में असफल रहे फिर भी वे संयुक्त राज्य अमेरिका के राष्ट्रपति बने।

हो सकता है, आपको अधिक परिश्रम करना पड़े। अपने कार्य करने की विधि को या काम के तरीके को सुधारना पड़े, और यह भी संभव है कि आपको अपना लक्ष्य ही बदलना पड़े।

याद रखिये असफलता, सफलता की ओर बढ़ा एक कदम है। बिना कुछ खोये सफलता नहीं मिलती।

जब मुझे असफल होने का आभास होता है, तब मैं कहता हूँ

हे प्रभु ! क्या आप इनके द्वारा मुझसे कुछ कहना या करवाना चाहते हैं?

हाँ, यही कि –

असफलता का अर्थ यह नहीं है कि मैं हार गया हूँ; बल्कि इसका अर्थ यह है कि मुझे अभी सफल होना है।

असफलता का अर्थ यह नहीं कि मैंने कुछ भी प्राप्त नहीं किया;
बल्कि इसका अर्थ यह है कि मैंने सबक सीखा है।

असफलता का अर्थ यह नहीं है कि मैं मूर्ख हूँ;
बल्कि इसका अर्थ यह है कि मैं प्रयोग करने में विश्वास करता हूँ।

असफलता का अर्थ यह नहीं है कि मेरा अपमान हुआ है;
बल्कि इसका अर्थ यह है कि मैं प्रयत्न करने का साहस रखता हूँ।

असफलता का अर्थ यह नहीं है कि मेरे पास कुछ भी नहीं है;
बल्कि इसका अर्थ यह है कि मैं पूर्ण नहीं हूँ। असफलता का अर्थ यह नहीं है कि मैंने समय गँवाया है;

बल्कि इसका अर्थ यह है कि मुझे पुनः प्रयत्न करने मौका मिला है।

असफलता का अर्थ यह नहीं है कि मैं प्रयत्न छोड़ दूँ;
बल्कि इसका अर्थ यह है कि मुझे पुनः लगन से मेहनत करनी है।

असफलता का अर्थ यह नहीं है कि मैं कभी सफल नहीं होऊँगा,
बल्कि इसका अर्थ यह है कि मुझे अधिक धैर्य की जरूरत है।

असफलता का अर्थ यह नहीं है कि तुमने मुझे भूला दिया है;
बल्कि इसका अर्थ यह है कि तुम्हारे मन में मेरे लिये अन्य योजना हैं।

मैं पाँव में जूते नहीं होने से निराश हूँ लेकिन तभी मैं गली के छोर पर ऐसे

व्यक्ति को देखता हूँ जिसके पाँव ही नहीं हैं।

सफलता का व्यावहारिक मन्त्र –सकारात्मक सोच

सफल स्वस्थ और सुमधुर जीवन का पहला और आखिरी मंत्र है : सकारात्मक सोच। यह अकेला ऐसा मंत्र है, जिससे न केवल व्यक्ति और समाज की, वरन् समग्र विश्व की समस्याओं को सुलझाया जा सकता है। यह सर्व कल्याणकारी मंत्र है। मेरी शान्ति, सन्तुष्टि, तृप्ति और प्रगति का अगर कोई प्रथम पहलू है, तो वह सकारात्मक सोच ही है। सकारात्मक सोच ही मनुष्य का पहला धर्म है और यही उसकी आराधना का बीज मंत्र है।

सकारात्मक सोच का स्वामी सदा धार्मिक ही होता है। सकारात्मकता से बढ़कर कोई पुण्य नहीं और नकारात्मकता से बढ़कर कोई पाप नहीं।, सकारात्मकता से बढ़कर कोई धर्म नहीं और नकारात्मकता से बढ़कर कोई अधर्म नहीं। कोई अगर पूछे कि मानसिक शान्ति और तनाव मुक्ति की दवा क्या है, तो सीधा सा जवाब होगा – सकारात्मक सोच। अनगिनत लोगों पर इस मंत्र का उपयोग किया गया है और आज तक यह मंत्र कभी निष्फल नहीं हुआ है। सकारात्मक सोच का अभाव ही मनुष्य की निष्फलता का मूल कारण है।

List of my books

✳ How to Get Super Success

✳ उठो !जागो! लक्ष्य की प्राप्ति तक रुको नहीं!

✳ आत्मविश्वास कैसे बढ़ाएं?

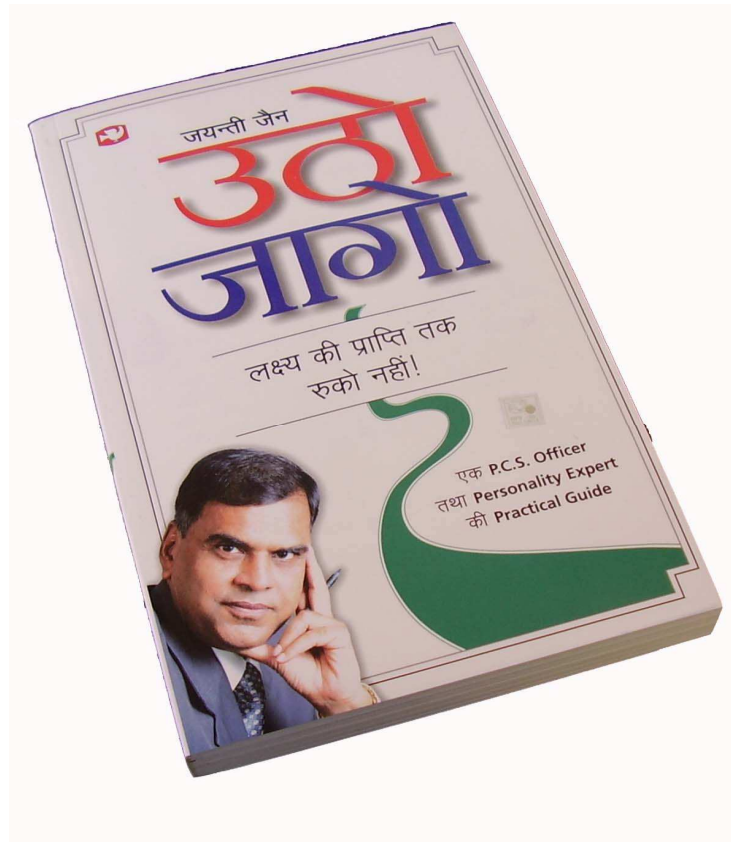
✳ सकारात्मक कैसे बनें?

✳ अपने मस्तिष्क की पूरी क्षमता का उपयोग कैसे करें?

✳ लक्ष्य बनाइये सफल होइये

✳ रिलैक्स कैसे रहें?

✳ तनाव कैसे दूर करें?



**Utho Jago is published by : Hind Poket
Books Pvt. Ltd**

J-40,Jorbagh Lane, New Delhi 110003

सक्सेज गुरु के बारे में



जयन्ती जैन उदयपुर के पास एक छोटे-से गांव शक्तावतों का गुड़ा में पैदा हुए। उन्होंने जवाहर लाल नेहरू विश्वविद्यालय, नई दिल्ली में अध्ययन किया।

वर्तमान में आप राजस्थान सरकार के वाणिज्यिक कर विभाग में उपायुक्त हैं। आप राजस्थान व जम्मू कश्मीर सरकार के वैल्यू एडेड टैक्स प्रशिक्षक भी रहे हैं।

विद्यार्थी जीवन से ही आप स्वतन्त्र रूप से लेखन कार्य करते रहे हैं। राष्ट्रीय स्तर की पत्र-पत्रिकाओं में आपके अनेक लेख छप चुके हैं। इस विधा में लिखी गई पुस्तकों में आपकी कृति "उठो! जगो! लक्ष्य की प्राप्ति तक रुको नहीं!" अपना स्थान निरन्तर बनाती जा रही है। "तनाव छोड़ो सफलता पाओ" का प्रकाशन हिन्द पाकेट बुक से प्रकाशित हो रही है। आपने इस पुस्तक के लेखन के क्रम में लगभग सात हजार पुस्तकें पढ़ी हैं और आठ सौ पृष्ठ लिखे।

आजकल आप विभिन्न शैक्षणिक एवं सामाजिक संस्थाओं द्वारा आयोजित सेमिनार के माध्यम से युवकों, अधिकारियों व उद्यमियों को प्रोत्साहित कर उनके जीवन में बदलाव लाने में प्रयत्नशील हैं।

जयन्ती जैन

सक्सेस सिस्टम

F - 40, सेक्टर 14, उदयपुर

Tel. 0294-2641889, Mobile - 94142-89437

Email id- jayntijain@gmail.com

My Hindi blog - <http://uthojago.wordpress.com/>

My English blog - <http://jayantiain.wordpress.com/>